

aña 17
no. 1
yanüari 1986

SKOL & KOMUNIDAT

SIMAR
SINDIKATO DI MAESTRONAN DI ARUBA

SANTO DOMINGO →

redaktie: c. tromp, h. oplaat, j van eer, t. pengel, j. pereira

redaktie-adres: kantoor simar, sabana blanco 36.
bank skol & komunidat: a.b.n., banknr. 31.47.886.
layout en fotografie: r. de graaff.
drukker: vad.

simar, sindikato di maestronan di aruba, sabana blanco 36, pob 582, oranjestad, tel. 24219.

bestuur:
burny every, presidente; jean morales-lam, sekretario; quito maduro, vise-presidente; haime mata, tesorero; edgar boekhoudt, komisario; lydia emerencia, komisario.

SKOL & KOMUNIDAT

yanüari 1986

no. 1 - aña 17

sindikato di maestronan di aruba

PREISNAN PA ABONO RIBA SKOL & KOMUNIDAT PA AÑA 1986 (10 NUMERO)

- [ ] antias afl. 32,50
- [ ] hulanda ku bapor afl. 32,50
- [ ] hulanda ku avion afl. 55,—
- [ ] otro paisnan ku bapor afl. 32,50

nomber: ....

....

adres: ....

....

manda un chèk of deposita plaka riba kuenta bankario a.b.n. nr. 31.47.886.
manda e formulario aki pa:
skol & komunidat,
cashero 17, aruba, n.a.

STANDARISASHON DI PAPIAMENTO

(continuacion)
RAMON TODD DANDARÉ M.A.

Sistema di trabou

Comishon di Standarisashon di Papiamento ta usa den su sistema di trabou dos documento prepará pa Instituto Lingüístico Antiyano y ratificá pa e Comishon den su Promé Reunion Plenario: e Cuadro Lingüístico y e Reglamento Interno.

Tarea di e Comishon ta consistí esensialmente di dos parti:

a. yega na un convenio entre e tres subcomishonnan pa loke ta toca palabranan existente;
b. yega na un convenio pa loke ta toca palabranan nobo pa conseptonan pa cual no tin palabra existente na papiamento.

Teniendo na cuenta cu C.S.P. ta consistí di tres órgano, tanto palabranan existente como palabranan nobo ta pasa tres fase di evaluashon:

1. evaluashon na nivel di Subcomishon (S.C.);
2. evaluashon na nivel di Comishon Chikito (C.Ch.);
3. evaluashon na nivel di Reunion Plenario (R.P.)

Cuadro Lingüístico

Manera nos a bisa anteriormente, e Cuadro Lingüístico ta fungi como liña directris básico pa e trabou sientífico di e Comishon. Pa tal motibo e ta contené un terminología hopi técnico.

Pa por comprondé e base di trabou sientífico aki un tiki mas mihó, lo ta bon pa nos splica algun aspecto lingüístico pa loke ta trata evolushon y uso di un idioma.

For di cuminsamento di existensia di ser humano, a base di su situashon como ser sosial, esta cu ta den un sosiedad el a desaroyá su mes, tabata nesesario pa hende por a comunicá cu otro.

Pa por a comunicá cu otro, ser humano mester a duna nòmber na cada cos concreto cu é tabata experimentá vía su sintínan y tambe na ideanan cu tabata desaroyá den su mente, esta loke nos ta yama cos abstracto.

Hasiendo uso di cada un di e nòmbernan cu ser humano a duna cosnan concreto y abstracto, el a cuminsá usa nan di tal forma cu idioma a cuminsá evolushoná. Den curso di tempo, for di un (òf mas) idioma ser human a generá otro idioma(nan) y asina susesivamente te cu nos a yega na e mas cu 3.000 idioma existente na mundo aworakí.

Como cada "cos" (concreto òf abstracto) mester tin un nòmber pa nos por comunicá cu otro, nos mester mira cada cos manera un medaya cu tin dos banda: na un banda, existencia y conosemento di ser humano di e "cos"; e idea òf imagen cu ser humano tin den su mente di un "cos" nos ta yama "consepto". Na otro banda, cada consepto tin su nòmber, su palabra cu semper ta compañ'é; esaki ta e grupo di sonido cu ser humano ta produsí pa expresá e consepto. Como tin miles di idioma na mundo, pa cada consepto tin miles di forma diferente, segun cu cada idioma ta denominá (duna nòmber na) un consepto.

Na papiamento, por ehèmpel, nos ta denominá e consepto di un líkido cu ta forma laman, cu sa cay for di shelo, cu sa sali for di nos wowo, ets. como "awa". Cada un di nos sa con nan ta yam'é, a base di e idea di e consepto, na e otro idioma(nan) cu nos conosé. Como tin famía di idioma y tambe idiomanan relashoná cu otro, nos ta haya cu hopi biaha diferente idioma tin e mesun palabra pa un consepto; pero na e mesun momento nos por ripará cu den un solo idioma por tin diferente palabra pa un consepto òf cu un palabra ta expresá dos (òf mas) diferente consepto.

Ora cu den un idioma tin diferente palabra pa e mesun consepto, nos ta yama e palabranan ey "*sinónimo*", por ehèmpel, e consepto di "un hòmber cu ta ruman di mi tata òf di mi mama" mi por denomin'é na papiamento cu "tío" òf "omo", y asina tin miles di ehèmpel mas.

Ora cu den un idioma un solo palabra ta denominá diferente consepto, nos ta yam'é "*homónimo*", por ehèmpel, e →

palabra ”bushi” na papiamento di Aruba por nificá un planta famía di cadushi òf un animal den laman cu tin yen di puy.

Ademas di e uso — laga nos yam'é concreto — cu nos ta hasi di e palabranan existente den un idioma, nos por hasi uso di nan tambe dunando nan un nificashon èxtra, cu por ta general di e pueblo, di un grupo di e pueblo òf di un persona so. Esaki nos ta haya hopi den proverbio, dicho, charada, pero tambe den poesía, den storianan òf den otro aspecto di literatura. Por ehèmpel ora mi bisa ”e ladron a baha na awa”, nos tur cu ta papia papiamento ta comprondé cu el a core bay y cu (talbes) nan no a hay'é y nò cu é lo a bay den laman òf algo por el estilo. E uso aki di idioma nos ta yama cu un palabra general ”uso figurá òf figurativo”, pero den literatura, segun diferensia di e uso, nos ta haya diferente nòmber, por ehèmpel metáfora òf metafor, pars pro toto (caminda parti di un cos ta denominá henter e cos), ets.

Pa sera e parti aki, nos tin di trese dilanti cu cada individuo cu ta papia un idioma ta hasié na un manera diferente, esta cu cada persona ta pronunsiá e palabranan diferentemente, pero esaki no ta trese problema pa por comprondé otro, como cu esaki ta bira algo automático. Pero por bira sí cu e diferente maneranan pa pronunsiá un palabra por bira general den e pueblo, di un grupo spesífico di trabou òf un grupo sosial.

Ora cu un palabra ta haya diferente manera di pronunsiashon den sentido general òf di grupo, nos ta yama e diferente realisashonnan ey ”*variante*”. Esaki kier men cu un consepto por tin un (òf mas) palabra cu ta denomin'é — nos sa bisa tambe cu e palabra ta denotá un consepto — y cada palabra por tin diferente variante.

Spesialmente na papiamento cu ta un idioma relativamente hóben y cu no ta mará na reglanan spesíficamente stipulá aínda, nos ta haya nos confrontá cu gran cantidad di variante, tanto den e lenga papiá (lenga oral) como den e lenga skirbí (problemanan di ortografía). Mas abou lo nos duna algun ehèmpel di variante.

Consepto y su diferente realisashonnan

Manera nos a bisa mas ariba, consepto ta e idea, e imagen, e representashon cu cada hende tin den su mente di un cos concreto òf abstracto. Hunto cu e idea ey, nos por bisa, automáticamente cada hende sa e nòmber cu ta compañá e idea òf representashon den su propio idioma (y hopi biaha den otro lenganan).

Pa nos por a traha den C.S.P. a base di e Cuadro Lingüístico, nos a sali for di e punto di bista cu na papiamento un consepto por tin un (òf mas) palabra pa denomi'é òf cu é no tin.

Nos a bay bèk na e idioma griego, for di cual nos a saca e palabra cu ta nificá forma, cual ta ”morphe” y nos a adapt'é na papiamento formando e adhetivo ”morfo”, cu cual nos ta expresá si un consepto tin su forma (di palabra) òf nò.

Ora den papiamento un consepto tin un (òf mas) forma existente, nos ta yam'é un ”*consepto morfo*” y ora nos ripará cu un consepto — cu por ehèmpel nos conosé mediante otro idioma — no tin forma (di palabra) existente, nos ta yam'é un ”*consepto amorfo*”.



JULIO MADURO

Awó, un consepto morfo, esta pa cual tin palabra existente na papiamento, por resultá di tin un forma so pa denot'e òf mas forma. Ora un consepto morfo tin un solo forma nos ta yam'é un ”*consepto unimorfo*” y ora é tin dos òf mas forma cu ta denot'é nos ta yam'é un ”*consepto plurimorfo*”.

Bayendo bèk na loke nos a splica mas ariba, nos ta haya lo siguiente: *a.* un consepto unimorfo ta ser representá pa un solo forma, locual kier men cu palabranan homónimo por representá diferente consepto unimorfo. Mi ta bisa por, pasobra por tin homónimo (denotando sierto consepto) cu tin sinónimo. Por ehèmpel, si nos coy e palabra ”bushi” (planta òf animal), nos ta haya cu na papiamento di Curaçao (aworakí nos ta mira papiamento den su totalidad como idioma, lagando e diferensianan regional un banda) bushi (planta) yama milon di sero y bushi (animal) yama seapel, es desir cu den e caso aki e palabranan ta representá conseptonan plurimorfo.

b. un consepto plurimorfo ta ser representá pa diferente forma, esaki kier men cu nos tin di aber cu sinónimo, esta cu palabranan diferente ta denotá e mesun consepto.

c. tanto conseptonan unimorfo como conseptonan plurimorfo por ta representá pa diferente realisashon di nan forma, locual kier men cu ya sea homónimo, sinónimo òf un forma cu no ta niun di dos, por consistí di diferente variante òf nò.

Evaluashon di palabra

Pa por a cuminsá cu e trabou di standarisashon, Instituto Lingüístico Antiyano a elaborá un lista di palabra, basá riba e ”Basis Woordenlijst Papiamento” cu ”Commissie Woordenlijst Papiamento B.B.O.” a traha pa Gobierno di Aruba y cu nan a presentá na februari 1981.

E lista aki a bay pa e Subcomishonnan y e promé tarea tabata pa stipulá si e palabranan cu tabata aparesé riba e lista tabata palabranan comun riba cada un di e islanan. E lista cu e palabranan comun a keda elaborá pa Comishon Chikito (den promé instansia tabata Secretariado di C.S.P. na I.L.A.) y a denomin'é ”Lista di Palabranan No-Problemático”, ya cu tabata trata di un lista di palabra cu ta usa ariba tur tres isla y ademas ningun di e palabranan aki no tabatin variante. E lista aki ta esun cu drs. Frank Martinus Arion, simbólicamente a entregá Ministro di Enseñansa durante e Promé Reunion Plenario y cu a sali publicá nèt promé cu e di Dos Reunion Plenario a tuma lugá na Aruba aña pasá.

Den e Promé Reunion Plenario e miembronan presente a ratificá e lista no-problemático, dunando asina e promé stap di standarisashon cu un total di mas o menos 1.000 palabra.

→

Den curso di aña e Subcomishonnan a sigui cu e tarea di duna tanto variante como sinónimo di e palabranan cu ta aparesé riba e lista computarisá, locual lógicamente ta un trabou riguroso y extenso.

A base di Reglamento Interno, cada bes cu un Subcomishon caba cu parti di su trabou, é ta manda esaki pa Secretariado di C.S.P., cual conhuntamente cu Comishon Chikito ta elaborá loke drenta for di e tres Subcomishonnan.

Den curso di e aña cu a pasá, despues cu Comishon Chikito y Secretariado a elaborá trabou di e tres Subcomishonnan pa loke ta variante y sinónimo, e Subcomishonnan a haya un lista bèk, den cual ta aparesé e diferente variantenan cu tin riba cada un di e islanan pa cada un di e formanan di palabra cu ta representá un consepto (òf mas).

Preferensia di variante

Pa duna e lector un idea di e problemática di variante, aki ta sigui algun ehèmpel. Den Subcomishon di Aruba nos a nota cu en realidad e formanan tin mas variante cu nos (cada un di e miembronan) ta consiente di djé. Pa un persona cu ta stür un vehículo motorisá nos a haya e siguiente variantenan di un solo forma: shaufùr, shaufer, shoufùr, shofùr, shafer, shafùr, shofer, chafer, chofer. Y bo tabata sa cu bo por yama bo tata: papa, papai, papachi, pa, apá, pachi, pai, papi y asta papá? Pero ki bo ta pensa di hòmber, hòmbru, òmbru, òmbu, òmber, hòmbro, ombro y hòmbu? Y ke tal di lisinbein, risinbein, risimbein, disinbein, lisenbein òf lisimbein? Pa no papia di elefante, elefanti, olifante, olifanti. Ni di kòmkòmber, kòmkòmer, komkombro òf kònkòmber.

Tarea importantísimo di cada Subcomishon ta di duna, a base di sierto criterio, preferensia pa un di e variantenan, cual lo bira e forma standarisá. Tur hende por comprondé cu esaki no ta un tarea mucho fásil, ya cu cada un di e miembronan di e Comishon por mira cada forma na su manera.

Tanto pa variante como pa sinónimo, nos ta distinguí tres categoría:

a. general, ora ta us'é riba tur tres isla;
b. regional, ora ta us'é riba un òf dos isla;
c. subregional, ora esey no ta e caso.

E mesun criterionan aki nos ta usa ora ta trata di formanan cu no tin variante ni sinónimo, esta cu ora un palabra ta comun riba tur tres isla, é ta un palabra general, si é ta usá na un òf dos isla só, é ta regional y si no ta asina, é ta subregional, por ehèmpel ora ta sierto parti di un isla òf sierto grupo di hende ta usa tal palabra.

Ta natural cu ora un Subcomishon ta trahando riba sierto conseptonan, é no tin conosemento (pruebá) di existensia di formanan riba e otro islanan, sino te ora cu Secretariado pasa akinan p'é. Pesey den trabou di Subcomishon (di promé instansia) ta formanan regional (di e isla conserní) y subregional ta keda tratá.

Pa variantenan regional y subregional (ora no tin regional), cada Subcomishon mester duna su orden di preferensia entre e diferente formanan. Pa por duna esaki, cada Subcomishon mester evaluá tres característica: frecuensia,



RUDY FRANK

adaptabilidad y productividad di e forma.

Frecuensia ta e cantidad di biaha cu ta usa un palabra den e idioma, *adaptabilidad* ta e grado di adaptashon posibel di un forma na e sistema di sonido, e sistema di formashon di palabra, na e sistema di traha un frase y na e sistema di expresá nificashon den e idioma y *productividad* ta e cantidad di derivashon posibel di un forma.

Teniendo e característicanan aki na cuenta, cada miembro ta duna su preferensia pa un òf otro variante, locual ta trese discushonnan hopi largo cuné y caminda asta mester aplasá tratamento di un forma, pa busca mas informashon riba tal. Generalmente ta asina cu den Subcomishon Aruba nos a yega na dunamento di preferensia a base di consenso y no a base di votashon, cu tambe ta posibel.

Mester apuntá akinan cu den e delaster Reunion Plenario. C.S.P. a standarisá 337 palabra, di cual solamente dos (2) a bay a base di votashon, tur e otronan tabata a base di acuerdo unánime. Esaki no kier men cu tur e formanan standarisá ta único, sino cu tin algun di nan tambe cu nos a mantené cu variante, ya sea general òf regional, pasobra e miembronan ta na haltura cu esun òf e otro forma ta mes frecuente, mes adaptabel òf mes productivo cu e otro. Den e casonan aki ta duna nan igual preferensia, pa wak con nan ta evolushoná den futuro. Tambe ta asina cu C.S.P. ta respetá preferensia duná pa cada Subcomishon, ya cu nos idioma no ta mescos riba e tres islanan. Tòg diferente biaha, a base di kier mantené unidad di e idioma un di e Subcomishonnan a bay di acuerdo pa cambia nan preferensia di variante. •

(é ta sigui)

grawata

Na het debâcle van Melchior is de befaamde 340.000.000 gewoon 341.800.000 geworden. Niet zo'n mooi, rond getal meer, maar verder niets aan de hand toch?

***

E 'Aruba Nobo' ta para bira un 'Aruba Silensioso' ...

***

Als 't succes van het Carnaval nou nog een graadmeter was voor onze economie, dan zouden we er tenminste iets mee opschieten ...

***

Frank Kabe'l Booito ...

***



Melchior of van Krimpen: klatergoud om oud ijzer...

***

Wat betekent die K in SKOA eigenlijk nog?.

***

U had 't toch ook wel door hè: die ruim 40 miljoen Naf. is — op instigatie van K.v.K. en A.T.I.A. — *door het volk* binnengebracht. De jongens zèlf hadden nl. hùn Naf.-jes alláng in US$-tjes omgewisseld...

***

"Take Two" zou best een aardig programma kunnen zijn, als 't niet steeds door dezelfde, stomme 'shorts' van Tele Aruba onderbroken werd...

***

***S*tichting ter *K*neveling van het *A*rubaanse *O*nderwijs...**

***

Als u weet dat het 'Algemeen Dagblad' een Nederlands equivalent is van 'Diario' (en niet in naam alleen!), dan begrijpt u ook dat v/d Kuyp c.s. tegen hun eigen 'geloofsgenoten' zitten te vechten...

***

'Atia-news' durft het MEP-BC nu opeens 'een stelletje clowns' te noemen! Wat een lef hè?

***

Eerlijker zou 't daarom zijn de naam te veranderen in 'Atia-wind'. (Zoals de wind waait, waait m'n jasje...)

***

"Spreken is zilver, zwijgen is *goud*" is kennelijk 't motto van de nieuwe regering. Zou Melchior dan toch nog gelijk krijgen?

***

Als Extra in kleur gedrukt werd, zou 'Chicote' zéker groen zijn...

***

ERA NOBO . . . ERA NOBO . . .
ERA NOBO . . . era nobo . . . ssst.

The process of mounting frustration:

U.S.-Caribbean Relations during 1985

by Robertico Croes

During 1985, U.S. - Insular Caribbean relations have resembled similar trends compared to the immediate past. Washington continued its active foreign policy ensuring in greater involvement in the domestic politics of the countries comprising the Insular Caribbean. The former's attempts to beef up its presence in order to ensure stability while simultaneously to counter the Cuban influence, have remained unabated.

The involvement of the U.S. in the region is manifested in its uninterrupted presence in Grenada since the invasion of 1983 and its increasing military and economic assistance programs. Despite its military withdrawal in June, Washington persisted very visible in St. George's politics through its economic assistance of US$54 million during 1984-85 and the training of local security forces. Washington has done its utmost to support the government of Herbert Blaize in order to stave off any political instability. In spite of the endurance of the socio-economic problems reflected, for example, in a 30% unemployment rate, Grenada has remained fairly stable after the October convulsion.

Furthermore, Washington has intensified the militarization of the region and increased its military profile, particularly within the Eastern Caribbean. The former carried forward efforts to shore up a Regional Rapid Deployment Force in the Eastern Caribbean to deter attempts of seizure of power by radicals and participated in two separate joint military exercises. The first one concerned a mocked invasion of St. Lucia to protect prime minister Compton from hostile external forces, codenamed Exotic Palm, by mid September. This military exercise was carried out by the U.S. and the other islands that had participated in the invasion of Greneda. This was followed by a joint U.S.-Antigua military exercise, called Upward Key. On the political level, the U.S. was instrumental in the creation of the Caribbean Democratic Union, a coalition of conservative pro U.S. ruling parties from the Eastern Caribbean in September. Finally, the cornerstone of greater U.S. involvement in the region has remained the Caribbean Basin Initiative (CBI), unveiled in 1982.

On the other hand, Washington has stepped up its anti-Castro propaganda efforts, including the establishment of Radio Marti, a U.S. broadcasting directed at Havana in May. This event had dampened any possibility of normalisation of relations, hinted by the Cubans at the beginning of 1985 on several occasions. As retaliation Cuba cancelled the Mariel Pact on migratory procedures of December 1984, the first major agreement between these two countries →



HAITI



SANTO DOMINGO

in seven years, by which 2746 undesired marielitos were to be returned to Cuba in exchange for U.S. acceptance of 20.000 Cuban immigrants annually. Furthermore, Washington has intensified its embargo on Cuban products to the extent of making access to the U.S. market of goods from third countries contingent to the non-use of any Cuban raw material, such as the case of nickel. Whereas U.S.-Cuban relations were definitely strained, Havana, was emerging from its political and diplomatic isolation of Latin America. Relations with democratic Latin countries were warming up, as indicated by the growing interaction with Colombia, Argentina, Uruguay, Brazil and Ecuador. This trend was epitomized by the visit of president Cordero of Ecuador to Cuba in June. Castro was unsuccessfull, however, in convincing his Latin peers that his initiative to cancel the Latin American debt to the West, unveiled in March, was the most appropiate means to deal with the debt problem.

Despite Washington's greater involvement in order to buttress regional stability, the spectre of instability lurks more than ever in the Insular Caribbean. The ongoing economic crisis, reflected in depressed export prices of traditional crops, high interest rates, high inflation and increased unemployment, has plunged the region's resiliency to cope with the crisis. In the Dominican Republic, for example, food prices have gone up by 30%, prices of its traditional crops, such as sugar, remained severaly depressed, while the service of the foreign debt, which amounted to US$3.5 billion, have met with serious difficulties. It is expected that the interest payment to the foreign debt in the case of the Dominican Republic during 1985 would equal more than the entire export income of 1984. These conditions have compelled countries such as Dominican Republic, Cuba, Jamaica and Guyana to reschedule their repayments of their foreign debt, and others to enter into extended credit arrangements with the IMF. The crisis, furthermore, has aggravated the regional integration process to the extent that Caricom has virtually come to a standstill.

The necessary painful adjustments that these conditions require have already caused serious rioting and violence in several countries. In Jamaica, riots were ignited by increased fuel prices, resulting in the death of several persons. Similar events for analogous reasons occured in the Dominican Republic and Haiti.

The Caribbean Basin Initiative, intended as a long-term U.S. commitment to boost the islands' economies through free trade have shown meager results thus far. The initiative created the expectation that more foreign investment would be attracted to the Insular Caribbean. But the growing pullouts of multinationals from the region, such as Exxon from Aruba, the Royal Dutch Shell from Curaçao, Texaco from Trinidad, the suspension of operations of Alcoa in Jamaica, the shut down of La Romana Sugar Plantation, a subsidiary of Gulf & Western, in the Dominican Republic, and the Belize Sugar Industries, a subsidiary of Tate & Lyle, in Belize indicate the many difficulties confronting the CBI. The high political risk factor, generated by the conditions indicated earlier, has contributed to a cautious attitude among potential investors and, consequently, tend to off-set any potential benifits of access to the U.S. market. Furthermore, the benificiaries from the CBI have been less successful than many other developing countries, so far, to increase their exports to the U.S. There is a mounting feeling in the region that despite its promising perspectives, a growing gap exists between promise and performance. It is still not clear whether the CBI will become a bold plan or whether it will be an empty promise similar to the Alliance for Progress.



HAITI

The increasing frustration with Washington's policies is not only related to the performance of the CBI to tackle sprawling development problems, but stems even more from the perception of a lack of a clear U.S. commitment to address these problems. This perception is nurtured by a U.S. historical stand of on and off cycles of rediscovery of the region. Washington's mixed signals during 1985 have further galvanized this perception. The U.S. Treasury unsuccessfully have attempted to modify and eventually repeal Section 936 of the U.S. Internal Revenue Code, which exempts U.S. firms operating in Puerto Rico from paying taxes on nearly all income earned on the island. Among other Washington's mixed signals are, its indifference to the region's demands for access to the U.S. market of regionally produced garments and textiles and the requested assistance program for 1986-87 for seven Eastern Caribbean countries, including Grenada, which is less than what Grenada alone had received during 1984-85.

Partly as a result of Washington's hesitancy to clearly commit itself to the development of the region, a process of steady decline of support of Washington's regional strategy has emerged. The reluctance to follow the U.S. focus on the Cold War issues is highlighted, *inter alia,* by the strong reaction of the Caricom members, including Barbados, against the U.S. embargo on Nicaragua and the steadfastly decrease in the enthousiasm and commitment to establish a regional military force, as envisaged by Washington. Nevertheless, an ongoing debate is taking place in the region about the security issue. Because of their small size and the fact that many of them are multi-island states, a universal concern exists about the real vulnerability of their territorial integrity. A growing number of states that the real threat to their security is the socio-economic problems that are afflicting the region. Therefore, during the Foreign Ministers Meeting, held in Basseterre, St. Kitts, in April, the concern was expressed that the underlying problems of the region are not so much military in nature but socio-economic.

In conclusion, despite Washington's greater involvement in the region, the socio-economic problems of the Insular Caribbean are spreading. As a result of the former's inability and lack of commitment and will to contribute more effectively to the solution of the region's development problems, a process of mounting frustration is taking place. This process has largely contrived a sharpening of the differences between Washington and the region regarding the nature of the agenda, i.e. the latter is shifting its emphasis more to the socio-economic problems and less to the security ones, whereas the former has remained sticked to its Cold War orientation. Unless social frustration is not dealt with promptly, opportunities would be created for undesirable influences that could threaten the very essence of the U.S. national security interests. ●

VRAAG EN ANTWOORD



VRAAG 6:

Welk bedrag kan de werkgever maximaal per maand inhouden van het salaris?

ANTWOORD:

1. Bezoldiging (salaris), wachtgeld of pensioen.

Omdat het grootste gedeelte van de leerkrachten, rechtspositioneel gezien, onder dezelfde regelingen valt als de ambtenaren, zal deze vraag in eerste instantie beantwoord worden vanuit de rechtspositie van de ambtenaar. Van toepassing is hoofdstuk XI van de Landsverordening Materieel Ambtenarenrecht (L.M.A.). Dit hoofdstuk behandelt de inhouding, het beslag en de korting op het salaris (bezoldiging). Onder bezoldiging wordt in dit verband verstaan het bedrag dat de leerkracht elke maand ontvangt na aftrek van de pensioenpremies. Is men niet in pensioengerechtigde dienst, dan betaalt men geen pensioenpremie en in dat geval is de bezoldiging dus het bruto salaris. Onder bezoldiging is in dit kader ook het wachtgeld begrepen. In het geval dat de leerkracht reeds gepensioneerd is, wordt onder het pensioen verstaan: het bedrag dat de gepensioneerde elke maand ontvangt na aftrek van pensioenpremies.

2. Inhouding, beslag en korting.

Op de door de werkgever uit te betalen salarissen of pensioenen kan ingehouden worden datgene dat de werknemer aan de werkgever zelf verschuldigd is. Hierbij te denken aan een door de werkgever verstrekt extra voorschot op het salaris, dat als een lening wordt beschouwd en dus moet worden terugbetaald. Juridisch moet men de inhouding zien als schuldvergelijking, d.w.z. dat zij slechts geoorloofd is als de werknemer of gepensioneerde en de werkgever als debiteur en crediteur tegenover elkaar staan. Nu kan het gebeuren dat de werknemer niet direkt bij de werkgever in het krijt staat, bijvoorbeeld in het geval van een belastingschuld, en dat de wet toch inhouding toelaat. Immers de werkgever krijgt opdracht de achterstallige belastingschuld te innen van de werknemer, terwijl niet zij, maar de belastingdienst (de overheid) in feite de crediteur is.

Ook kan er op de bezoldiging of het pensioen beslag worden gelegd. Beslag is een voorlopige maatregel waarbij de werkgever, veelal op verzoek (vordering) van een andere persoon, die belang daarbij heeft, bepaalde zaken, waaronder eventueel een deel van het salaris, aan de vrije beschikking van de eigenaar onttrekt. Daar het in het kader van de beantwoording van deze vraag niet nodig is dieper op de beslaglegging zelf in te gaan, wordt volstaan met de opmerking dat hierop de regels van het Arubaans Burgerlijk Wetboek (A.B.W.) van toepassing zijn.

De werkgever kan tenslotte op de bezoldigingen en pensioenen van de werknemers kortingen toepassen ten behoeve van schuldeisers van de werknemer. Wel moeten deze kortingen door de werknemer, naar aanleiding van het verzoek om de korting toe te passen, schriftelijk worden erkend.

3. Beperkingen van inhouding, etc.

Bezoldigingen zijn voor inhouding, beslag of korting vatbaar voor één derde gedeelte en pensioenen voor één zesde gedeelte. Dit betekent dus voor een leerkracht in vaste pensioengerechtigde dienst dat eerst van het bruto salaris de pensioenpremies worden afgetrokken en dat daarna van het overgebleven bedrag *maximaal* één derde mag worden ingehouden. Voor een leerkracht niet in pensioengerechtigde dienst is de regel: inhouding tot maximaal één derde van het bruto salaris.

Voorbeeld:
Stel A heeft een achterstallige belastingschuld van f. 3.600,-. Het (fictieve) loonstrookje ziet er op dit moment als volgt uit (voor het gemak zijn afgeronde bedragen genomen):

bezoldiging	4000,-		
kindertoeslag	150,-		
toeslag AOV-AWW	90,-		
premie AOV-AWW		190,-	
eigen pensioen		100,-	
wed. en wezenpensioen		60,-	
loonbelasting		740,-	
premie ziektek. gepens.		40,-	
contr. Simar		40,-	
solidariteitsbel.		300,-	
gar. verklaring (10%)		30,-	
			netto:
	4240,-	1500,-	2740,-

Het bruto salaris bedraagt dus f. 4240,-; verminderd met de pensioenpremies wordt dit f. 4080,-. De in verband met onze vraag relevante inhouding bedraagt in het totaal f. 1300,- (de contributie van de Simar telt niet mee!). Daar één derde van het "bruto salaris minus pensioenpremies" een bedrag van f.1360,- oplevert, betekent dit dat nog maximaal f. 60,- extra ingehouden mag worden. Met de aflossing van de genoemde belastingschuld is A dus zo'n 60 maanden bezig.

4. Uitzonderingen op de beperkingen

Buiten de regel dat maximaal éénderde van de bezoldiging vatbaar is voor inhouding, etc. vallen echter:

a. alimentatieverplichtingen,
b. boeten vanwege disciplinaire strafoplegging,
c. boeten opgelegd door de rechter,
d. schade door de werknemer in verband met de uitoefening van de dienst aan de werkgever toegebracht door onrechtmatige handelingen of door het nalaten van de zorg waartoe hij gehouden is.

De bedragen die de werknemer hiervoor verschuldigd is, kunnen dus zondermeer van het salaris worden ingehouden. Tenslotte nog de mogelijkheid dat de werkgever teveel salaris of pensioen heeft uitbetaald. In dat geval zijn de bezoldigingen en pensioenen tot de helft vatbaar voor inhouding, etc. Dit uiteraard tot het moment dat het teveelbetaalde door de inhoudingen is verrekend.

5. Vuistregel bij inhouding op het salaris door de werkgever.

Maximaal éénderde van het bruto salaris mag door de werkgever worden ingehouden. In het geval dat de werknemer in pensioengerechtigde dienst is, mag de inhouding maximaal éénderde bedragen van het bruto salaris minus de pensioenpremies.

6. Leerkrachten, geen ambtenaar of daaraan gelijkgesteld.

Een kleine groep leerkrachten heeft met de werkgever een

→

arbeidsovereenkomst gesloten. Hierop is niet de L.M.A., maar het A.B.W. van toepassing. Volgens art. 1614r van het A.B.W. kan de werkgever direkt van het loon inhouden ondermeer:

a. aan de werkgever verschuldigde schadevergoeding,
b. boeten aan de werkgever verschuldigd,
c. de door de werkgever ingevolge wettelijke regeling voor de werknemer betaalde/te betalen belastingen.

Daarnaast geldt art. 1614g, dat zegt dat beslag onder de werkgever niet verder geldig is dan tot éénderde gedeelte van het loon. Ook hier weer geldt dat alimentatieverplichtingen aan geen beperkingen onderhevig zijn en dus ongelimiteerd verschuldigd zijn. Achterstallige belastingschulden kunnen bij een arbeidsovereenkomst dus ingehouden worden tot maximaal éénderde gedeelte van het bruto loon (náást de reeds in te houden loonbelasting!).

p.p.

VAN HET BESTUUR

Tin biaha maestronan no sa kon ta bira miembro di SIMAR i kon ta retira komo miembro di SIMAR.

Ta kon ta bira miembro di Simar

1. via di un persona di kontakto na su skol of
2. personalmente na ofisina di SIMAR por pidi un formulario di inskripshon

Formulario pa bira miembro

1. Ta yena e formulario kompleto
2. Ta entreg'é na e sekretaria di e ofisina di SIMAR
3. Por mand'é via pòst na adres di SIMAR, Sabana Blanco 36 of P.O.Box 582.

Kontribushon

Ora di bira miembro, automatikamente kontribushon ta worde kitá fin di e luna ku bira miembro dor di e respektivo Direktiva di Skol na kual e ta trahando. Esei ta sosodé si entregá e formulario promé ku dia 10 di e luna koriente. En kaso ku esei no sosodé anto e kontribushon lo kuminsa worde kitá e siguiente luna.

Kontribushon ta worde ahustá asina ku ta nesesario, esei ta sosodé kada aña eskolar.

Miembronan ta paga 1% di nan salario (bruto) na kontribushon. P.e.: un miembro ku ta gana f. 2.400,- pa luna, ta paga f. 24,- na kontribushon.

Kisas lo tin algun miembro ku a ripará ku e suma di kontribushon ku nan ta pagando ta halto of abou.

Pa esnan trahando na skolnan di gobierno nos por bisa lo siguiente: Kada aña na yanüari Departamento di Finansas di Aruba ta ahustá e kontribushon. Pero e aña aki e no a sosodé fin di yanüari, pa motibo di e traspasonan ku mester a tuma lugá en konekshon ku STATUS APARTE. E ahustashon lo sosodé awó fin di febrüari.

Esnan den servisio di e direktivanan di skol SGGK, SPCOA i S.M.O.A., nan kontribushon ta wordo ahustá ora ku nan salario kambia.

Por ta ku e miembronan di SKOA ta haña ku nan ta paga hopi. Na skol e kontribushon no a worde ahustá na kasi tres aña i por wel di ta ku antes un miembro tabata paga poko i awó hopi of vice-versa. Esaki mester ta 1% di bo salario-bruto ku bo ta gana pa luna.


Simarkantoor . . .

Miembronan, kualkier problema ku bo por tin enkuanto bo kontribushon bo por pasa libremente na ofisina di SIMAR, oranan ta 9.00 a.m. - 2.00 p.m. i 3.00 p.m. - 6.00 p.m. i nos lo yudabo.

Ora di retira komo miembro di Simar

1. Esaki mester sosodé por eskrito dirihí na ofisina di SIMAR
2. Esaki mester worde hasí promé ku dia 1 di e luna koriente
3. En kaso ku e karta di retiro no worde risibí promé ku dia 10 di e luna, tin ku paga kontribushon ainda e luna ei.
4. Un kopia di e karta di retiro lo worde mandá pa e respektivo Directiva di Skol na kual e miembro ta traha, p'asina su nomber worde kitá di e lista di kontribushon.

P'esei Direktiva ta publika awó artikulo 7 lid 1 i 2 di su STATUTONAN:

1. Het lidmaatschap eindigt
   a. door het overlijden van het lid
   b. door opzegging door het lid
   c. door royement
2. Opzegging van het lidmaatschap behoort schriftelijk te geschieden bij het hoofdbestuur.

Nos tin ku remarká ku si MAESTRONAN KU NO TA TRAHA of MAESTRONAN KU A BAI KU PENSHÜN por KEDA MIEMBRO DI SIMAR.
Tambe e STUDIANTENAN DI APA por bira MIEMBRO ASPIRANTE.
Pa tur esakinan kontribushon ta solamente e abono di SKOL I KOMUNIDAT ku ta f. 32,50 pa aña.
Hunto ku SKOL I KOMUNIDAT nan ta haña tambe e MENSAHERO DI SIMAR.

SIMAR ta trahando riba un adaptashon di e reglamento interno (huishoudelijk reglement), pa e kuadra ku e statutonan i alabes, ta buska e posibilidat pa inkorporá e miembronan ku a of lo bai ku penshun.


Diskushon . . .

E último añanan nos ta ripará ku e palabranan 'derechonan di hende muhé' ta worde usá hunto ku e palabranan 'emansipashon di hende muhé'.
I kiko ta nifiká emansipashon di hende muhé?

Emansipashon di hende muhé ta e movemento pa duna hende muhé e mesun libertat, e mesun derechonan i e mesun chènsnan ku tin pa hende homber.

Hunto ku e palabra emansipashon nos ta tende e palabra 'feminista'.
Un *feminista* ta un dama ku ta lucha abiertamente pa e derechonan di hende muhé.
Pa e emansipashon di hende muhé nos ta enkontrá tambe hende homber ku ta duna su apoyo pa realisá e meta mensioná.

Hirschman a yega di skirbi ku ora den un komunidat no tin igualdat di sierto derecho, e grupo ku a keda atras lo kuminsá karga speransa ku su derecho tambe lo yega un dia. Pues den prinsipio e ta tolerante. Pero e toleransia aki ta terminá un dia si sierto siñalnan mustra ku e derecho aki p'e lo no bira realidat. Hirschman ta yama e fenómeno aki 'tunnel-effect'.

Mi ta di opinion ku e moveshon di hende muhé den mundo pa obtené mes derecho ku nan kompañeronan, por worde kompará ku e efekto di un tunnel. Suponé ku den un tunnel un poko skur tin kuater rei di auto manehá pa chofernan femenino. Tur ta warda chèns pa sigui nan kaminda. Direpiente rei nr. 1 ta kuminsá move poko poko. E automobilistanan di e otro reinan mesora ta kuminsá karga speransa ku nan tambe lo yega na turno pa sigui kore. Awor suponé ku despues ku rei nr. 2 a kuminsá kore, ata rei nr. 4 a haña chèns, lagando rei nr. 3 pará. Ta di komprendé ku rei nr. 3 lo no tolerá esaki i lo kuminsá protestá kontra e inhustisia aki.

Meskos nos por nota ku den mundo tin sierto grupo di hende muhé ku a kuminsá move promé ku otro.
E deseo pa sigui move i tin derechonan igual ta un deseo ku ta eksistí hopi siglo kaba. E promé grupo ku a kuminsá move ta di Fransia.

Durante Revolushon Franses di 1789 - 1799 e promé gruponan di hende muhé a worde organisá pa obtené e mesun derechonan ku e hendenan homber. Algun aña promé e filósofo Franses *Rousseau* a skirbi: Hende ta nase liber i ... ku derecho igual.

E hombernan revolushonario Franses e tempo ei tabatin e konosido lema: Libertat, Igualdat i Fraternidat pa tur. Pero lamentablemente e 'Libertat, Igualdat i Fraternidat' aki no tabata destiná ainda pa e hendenan muhé. E lucha di hende muhé franses a worde oprimí i a bira un frakaso.

Na Inglatera mientrastanto e muhénan Ingles tambe a sinti forsa pa kuminsá ku un lucha pa derechonan igual. Na 1792 *Mary Wollstonecraft* a skirbi e konosido buki: 'Vindication'. Den e buki aki e ta pidi pa duna e hendenan muhé mas oportunidat pa studia. E industrialisashon tambe a hunga un rol importante den e deseo di e hende muhé Ingles pa bin ku mehorashon di su posishon. Esaki pa motibo ku e mamanan mester a traha den fábrika, mientras ku nan yiu muhé mester keda kas pa kushiná.

E lucha feminista na Inglatera tabata hopi fuerte. Spesial e lucha pa haña derecho di votamento a tuma lugá ku hopi akshon duro. Entre 1909 y 1911 tabatin un guera formal di hende muhé na Inglatera. (suffragettes)
Nan tabata kibra glas di tiendanan ku piedra, sende kandela den edifisionan di gobierno, korta liñanan di telefon i di telegraf, tambe mara nan man ku kadena na e kurá di e edifisio di Parlamento. Yen di rebeldia nan a kuminsá un welga di hamber ora nan a worde poní den prison.

Tòg a dura te 1918 — esta despues di e promé guera mundial — promé ku Inglatera a duna e hende muhé e derecho pa vota pa Parlamento. Ta konosí ku ta danki na e Promé Guera Mundial ku e muhé.Ingles a bin haña e derecho pa vota. Durante e guera aki e muhénan mester a traha den fábrika pa produsí arma. Gobierno Ingles ku tabatin mester di arma pa por gana e guera, a hañ'é obligá di primintí e muhénan ku nan lo haña e derecho di vota pa asina evitá ku nan lo sigui welga.

Por remarká ku *Reina Victoria* di Inglatera tambe tabata kontra e lucha di e muhénan Ingles pa nan derecho di vota. Ta konosí ku ora el a haña e informashon ku un konosí di dje, Lady Auberley, a apoyá e lucha di muhénan, la Reina a laga sa ku e Lady ei meresé un bon sota.

Un korant na Inglatera "Saturday Review" ku tabata kontra edukashon di hende muhé a skirbi (1869) ku 'un muhé studiá ta un di e mónstruonan mas intolerabel di kreashon'.

Apesar di tur e kontranan por bisa ku e posishon di hende muhé na Inglatera a kuminsá mehorá entre 1870 i 1886 ora a bin e leinan ku ta duna hende muhé kasá e derecho di obtené pertenensia i deshasí di dje ora e ta deseá. Tambe e hende muhé kasá a obtené e derecho di entregá un keho ora su esposo nenga di manténé. Awendia nos tur sa ku e posishon di hende muhé na Inglatera ta un di e mihónan na mundo.
Alrededor di 1830 e hendenan muhé na Hulanda ta kuminsa lucha pa e derecho di enseñansa i e derecho pa por ehersé mas ofishi. Esaki tabata e promé eksploshon feminista Hulandes. Gobierno Hulandes ta kooperá i e lei di 1863 ta permití skolnan sekundario pa muchanan muhé, esakinan ta e konosido Middelbare Meisjes Scholen (MMS). No tabata aseptá mucha muhé na HBS.

E konosido dokter *Aletta Jacobs* tabata e promé mucha muhé kende a bai HBS komo 'toehoorster' na aña 1870. Ora ku el a slag komo e promé dokter muhé na Universidat, su koleganan dokter a laga sa ku e ta bon pa yuda solamente hende muhé duna lus i ku e no tin mag di kobra mes hopi sen ku nan, pasobra trabou di muhé ta mas barata ku esun di homber.

E lucha Hulandes pa e derecho di vota a kuminsá despues di 1898. Na Hulanda e tempo ei ta solamente e hombernan ku

BISTA ... DESARO... INTERNA... PA DERE... DI HEND...



SEÑORA NORIS V...

**Dia 18 di yanüari 1986 Grupo ...
SEPA a tene un dia di estudio ...
siguí pa diskushon.
Skol i Komunidat ta publiká ...
Señora Noris van Lis-Donata, ...
di e desaroyonan internashona...
di e kondishonnan pa sigui ku...**

RIBA E
OYONAN
SHONAL
CHONAN
E MUHÉ



VAN LIS-DONATA

o di Servicio di Hende Muhé di
ku diferente charla interesante

den e número aki e charla di
ku ta duna un bista basta amplio
al den e lucha pa emansipashon i
e lucha aki na Aruba.

bon entrada i ku tabata paga hopi impuesto, tabatin e derecho di vota. Tur e hombernan di e klase obreril i tur e hende muhénan tabata worde konsiderá komo habitante sin derecho di vota. I hunto e obreronan i e hendenan muhé Hulandes a lucha pa nan derecho riba tereno polítiko. E hombernan a logra esaki na 1917 i e muhénan na 1919.

Despues di e Segundo Guera Mundial tin trabou di mas pa e hendenan homber ku a sobreviví. Deliberashon a kuminsá pa bin ku un lei pa sueldo igual, pero e sindikatonan Hulandes e tempo ei tabata kier a mantené e diferensia den sueldo pa trabou igual di homber i muhé.
Na 1966 Sociaal Economische Raad ta skirbi un nota den kual ta pará ku e hende muhé kasá tin e derecho di ehersé kualkier ofishi ku e kier pafó di kas. Ta te na 1975 e lei pa *Sueldo Igual* ta keda aseptá (Wet op Gelijk Loon).

Durante e añanan sesenta ta sigui un segundo eksploshon feminista. E grupo Man-Vrouw-Maatschappij ta worde fundá. Su akshonnan ta konsentrá ariba:
— pago igual pa trabou igual ku homber
— chènsnan igual pa studia
— kibra ku sierto tabú seksual.

Na 1970 ta lanta un otro grupo mucho mas radikal, kual ta karga e nomber "*Dolle Mina*" (asina yamá pa rekordá Wilhelmina Drucker kende na prinsipio di siglo binti a bin ku akshonnan ekstraordinario).
E grupo "Dolle Mina" tabata flùit homber ariba kaya y yamanan 'lekker stuk'. Nan a bira konosí pa nan akshon di aborto: Doño den nos mes barika.
Pa motibo ku hopi hende muhé tabata haña e reakshon di "Dolle Mina" eksagerá, a bin lanta sierto "praatgroepen" (gruponan di kombersashon) pa asina por papia di e eksperiensia di cada miembro komo hende muhé.

E meta di un 'praatgroep' ta: Buska pa sabi kua di e problemanan ku un muhé enkontrá, ta dependé di dje mes òf ta dependé di otronan ku ta diskrimin'é. Asina a habri sierto kasnan di refugio pa muhénan ku ta worde maltratá na kas. E kasnan di refugio aki yama "Blijf-van-mijn-lijf-huizen".

Tin sierto grupo di kombersashon ku kier a bai mas leu ku solamente e konsientisashon di e posishon inferior di hende muhé. Nan a buska pa sa e *relashon* entre e posishon oprimí aki i e komunidat den kual nan ta biba pa despues konhuntamente nan buska un solushon. Asina e gruponan *feminista-sosialista* a worde fundá. Nan no kier ta solamente sosialista, pasobra den e paisnan sosialista òf komunista e hendenan muhé, apesar di tin e oportunidat di hasi tur klase di trabou pafó di kas, tòg den kas ta keda ku e enkargo di trabou di kas.

Tin otro grupo ku a drenta tereno polítiko pa asina por tin mas influensia riba desishonnan polítiko. Nan ta sigui ku nan akshonnan pafó di e partido, pero den e partido mes nan ta ehersé preshon pa haña mas derecho pa hende muhé. Asina 'Partij van de Arbeid' konosé su grupo yamá "Rooie Vrouwen".

Nashonnan Uní

Despues di e Segundo Guera Mundial, na aña 1945, varios nashon a realisá e nesesidat di tin un organisashon internashonal pa duna protekshon na e ser humano i asina evitá ripitishon di susesonan bárbaro manera ku a tuma lugá den e guera último. Pa tal motibo Nashonnan Uní a worde fundá i den nan Charter (Manifesto) a worde poní entre otro e igualdat di derecho pa homber i muher.

Na 1946 a nombra un komishon enkargá ku e Situashon di Derecho pa Hende Muhé. E komishon aki a hunga un ròl importante den e aseptashon di e *Deklarashon tokante Eliminashon di Diskriminashon kontra Hende Muhé* dor di e Asamblea General di Nashonnan Uní na aña 1976.
E Deklarashon aki a forma e base pa e *Tratado tokante Eliminashon di tur Forma di Diskriminashon di Hende Muhe'*, kual a worde aseptá na desèmber 1979 dor di e Asamblea General ku 130 voto pro, ningun voto kontra i 10 abstenshon.
Entre e 10 paisnan ku a absténé, tabatin paisnan Arabe i Latino-Amerikano. E motibo prinsipal tabata ku den e tratado tabatin algun artíkulo ku tabata duna e hende muhé tanto libertat i derecho, ku esei lo a trese problema den nan pais p.e. derecho di habilidat pa aktua (handelingsbekwaamheid) di e hende muhé.

Artíkulo 2 di e Tratado mensioná ta obligá e paisnan ku a ratifik'é pa hiba un maneho dirigí riba eliminashon di diskriminashon kontra hende muhé.
E Tratado ta bisa den artíkulo 1 kiko ta worde komprendí bou di diskriminashon kontra hende muhé.

Diskriminashon ta tur forma di diferensia, eksklushon o limitashon a base di sekso, ku tin komo konsekuensia ku e *derechonan humano i e libertat fundamental* riba tereno polítiko, ekonómiko, sosial o kultural, riba tereno di e derechonan sivil o riba kualkier tereno *a base di derechonan igual pa homber i muher ta worde violá.*

Gobierno Hulandes ta alerto i aktivo pa kumpli ku e Tratado i obtené e emansipashon di hende muhé. El a bin ku varios proyekto pa saka for di lei tur e artíkulonan ku ta diskriminatorio pa hende muhé. Por nombra komo ehèmpel e nota pa bin ku un lei di impuesto igual pa e hende muhé kasá ku tin un entrada i su esposo.
Tambe gobierno Hulandes ta biniendo ku leinan ku ta prohibí diskriminashon kontra hende muhé. Tuma p.e. *e lei pa sueldo igual* (Wet Gelijk Loon) (1975).

Nashonnan Uní ta konvensí ku adelanto di un pais, bienestar di mundo i pas riba tur tereno ta realisabel ku e esfuerso di homber i muhé sin distinshon.
Diskriminashon di hende muhé ta un estorbo di e partisipashon di e hende muhé den e desaroyo sosial-ekonómiko i kultural di un pais. Esaki ta worde konsiderá kontra dignidat humano.

Aña 1975 a worde deklará dor di Nashonnan Uní komo *'Aña Internashonal di Hende Muhé'*. Den e mesun aña e

promé Konferensia Mundial pa Hende Muhé a worde tení na Mexico City. E partisipantenan a palabrá ku e periodo 1975 - 1985 lo ta e *Dékada pa Hende Muhé*. (protesta e.o. na Hulanda).
Na komienso di e Dékada aki Nashonnan Uní a bin ku un Fondo pa Desaroyo di Hende Muhé, kual tabata hinka $3.5 miyon anual den proyektonan pa yuda e muhénan di Terser Mundo.

E segundo konferensia pa Hende Muhé a worde tení na Kopenhagen na 1980. Aki e paisnan partisipante a haña e oportunidat pa firma e Tratado di Nashonnan Uní pa Eliminá tur Forma di Diskriminashon kontra Hende Muhé. Tambe a worde evaluá kiko a logra e último sinko añanan pa mehorá e posishon di hende muhé den mundo.

Na 1985 e Dékada di Hende Muhé a worde klausurá na e konferensia Mundial tení na Nairobi. Shen i sesenta (160) pais a manda delegado, ku a diskutí ku otro dos siman largo. Unánimamente a aseptá un dokumento di *strategianan pa den futuro* sin ekstremidat ideológiko di hende muhé.
E strategianan pa akshon a worde stipulá pa te na fin di e siglo aki. Un informashon importante ku a worde duná na e Konferensia Mundial aki ta ku desde aña 1980 te ku 1985 tin 80 nashon ku a ratifiká e Tratado di Nashonnan Uní pa Eliminá tu Forma di Diskriminashon kontra Hende Muhé. Tambe e kantidat di pais ku ta duna pago igual pa homber i muhé kendenan ta ehersé e mesun trabou, a subi di 29 te na 90 pais durante e periodo di 1978 - 1985.

Na 1971 e gobierno di Antias Hulandes a kuminsá pone atenshon tambe na e situashon di hende muhé. A nombra un komishon pa duna gobierno konseho tokante e medidanan ku lo mester tuma pa eliminá diskriminashon kontra hende muhé.

Antias Hulandes, ku Aruba apart awor, ta siguiendo e rumbo di Hulanda di akuerdo ku e "konkordantie-beginsel", aunke e ta worde siguí ku paso lento.

Pa Aruba, komo un pais den Reino Hulandes, e artíkulo 63 di e Konvenshon Europeo ta di gran importansia dor ku e artíkulo aki ta bisa ku e Tratado por worde deklará aplikabel tambe pa teritorionan pa kual e pais ku a ratifiká e Tratado, ta karga e responsabilidat pa e asuntonan eksterior.

Lo mi no bai den detaye den e desaroyo na Antias of Aruba ya ku awe nos tin otro oradornan ku lo bai trata e posishon hurídiko di e trahadó femenino mas den ekstenso.

Konklushon

E susedidonan internashonal ta mustra ku si e muhé Arubiano kier su emansipashon, esta si e kier e mesun libertat, e mesun derechonan i e mesun chènsnan ku ta worde ofresí na hende homber, anto ta e *mes* mester kuminsá organisá i buska un manera pa obtené esaki.

Nos por a nota ku tin hopi manera pa yega na e meta aki. Tin hende muhé ku ta preferá di ta radikal feminista i nan ta tene nan akshonnan ku solamente hende muhé, pasobra nan ta di opinion ku e ta patriarkato (mannenheerschappij) ta e base di e opreshon di hende muhé.

Tin otro hende muhé ku, de lo kontrario, ta buska pa traha ku hende homber. Nan ta haña ku nan por defendé nan interesnan feminista mucho mas mihó den un organisashon polítiko.

Awor ku nos a obtené nos Status Aparte ta bon pa nos realisá ku si nos kier pa nos pais Aruba haña un desaroyo optimal, antó lo nos mester hasi uso optimal tambe di e kapasidat di e habitantenan presente. Aktualmente mas o menos 51% di e habitantenan Arubiano ta hende muhé. Esei ta mustra ku e forsa femenino ta di gran importansia den nos komunidat. Awor mas ku nunka nos ta karga e speransa ku nos gobierno i doñonan di trabou lo duna nan kooperashon pa duna e muhénan Arubiano e mesun chèns, e mesun derecho, e mesun pago i e mesun promoshon ku nos kompañeronan.

En todo kaso kon ku nos bir'e, ta e hende muhé mes ta e *MOTOR* ku tin ku buska pa drecha su mesun posishon. ●



Sindikatonan Uní di Aruba

Nos por bisa ku e luna di yanüari tin un signifikashon spesial pa sindikalismo e último tempo. Aña pasá tabata e marcha históriko ku a tuma lugá dia 31 di yanüari pa protestá kontra e medidanan impopular ku Gobierno anterior tabata kier a implementá, sin partisipashon di sindikatonan.
E aña aki yanüari a trese kune un *akuerdo formal* entre e 7 sindikatonan ku ta forma Sindikatonan Uní di Aruba, esta GABA, SEPA, SIMAR, FTA, UEA, ABV i BOND DI POLIS.
Despues di simannan di deliberashon e sindikatonan a yega na un akuerdo tokante di e forma i reglanan di e union.
Despues di a firma e akuerdo aki a sigui e partimento di tarea den e direktiva di S.U.A., ta konsistí di e presidentenan di tur 7 sindikato.
Manera ya publiká funshonnan den e direktiva di S.U.A. ta komo lo siguiente:

Presidente: Burny Every, SIMAR;
Vise-Presidente: Leslie Merkes, A.P.B.;
Sekretario di aktas i korespondensia: Anselmo Pontilius, F.T.A.;
Sekretaria di finansas: Patricia Bouwer, A.B.V.;
Sekretario di organisashon: Hendrik Wernet, U.E.A.;
Sekretario di formashon: Gregorio Wolff, S.E.P.A.;
Sekretario di informashon/propaganda: Francisco Kock, G.A.B.A.
Den e delaster Skol i Komunidat i den un programa di Ban Combersá ya nos komo direktiva di SIMAR a trese padilanti ku nos lo asepta e reto ku e temporada hopi difisil aki ta trese kuné pa sindikalismo en general.
E akuerdo sindikal básikamente ta reglamentá e UNION entre 7 sindikatonan i e reglanan na kua tur Sindikato mester tene nan mes pa hasi e UNION funshoná optimalmente. E UNION SINDIKAL aki tin dos nivel di funshonamento. E promé nivel ta e *direktiva di S.U.A.*, ku manera ya menshoná ta konsistí di e presidentenan. Akinan e trabou preparativo ta tuma lugá i tambe e trabou ehekutivo. E di dos nivel ta e ASAMBLEA GENERAL ku ta e organo mas halto di S.U.A.

E ASAMBLEA GENERAL ta konsisti di direktivanan di kada sindikato of personanan outorisá dor di e respektivo sindikato. Akinan desishonnan importante ta kai i maneho en general di S.U.A. ta worde stipulá.


Gregorio Wolff

Fuera di e dos nivelnan aki tur aña na mei tin un KONGRESO, kaminda kada sindikato ta manda delegashon amplio pa deliberá i diskutí riba topikonan relevante na sindikalismo. E KONGRESO tambe tin un funshon importante di formashon di dirigentenan sindikal. E tin un durashon di tres dia.
Fuera di e 7 sindikatonan konserní, ku aprobashon di S.U.A. otro sindikato(nan) por afiliá na S.U.A., firmando e akuerdo. Naturalmente tarea di S.U.A. ta toka primeramente asuntonan di *indole general*.
Asuntonan spesifiko di kada sindikato ta worde tratá pa e *sindikato en kuestion*. Por último nos kier bolbe mustra riba e importansia di un Unidat Sindikal, sigur awor ku nos situashon ekonómiko ta malo i doñonan di trabou por i *ta* hasi maluso di e situashon aki. Ademas nos ta na komienso di un era nobo unda e forsa sindikal no por worde neglishá di e forma ku a sosodé anteriormente. ●

Un impreshon di un maneho pa cu educashon

At'aki e forma
con un directiva di scol ta "evaluá"
pa como maestro di scol
di bo trabao bo por ta sigurá:

Bo ta funcshoná?
No,
absolutamente cu no!!!
Bo ta casá?
No,
pero pronto si!
Bo ta bibá?
No,
na tal grado nunca lo mi rebahá!!!
Bo religion bo ta profesá?
Si,
tur diadomingo mi ta den misa clabá!!

Laga nos mira .....
Bo tin mas cu diez aña ta traha?
Hopi mas,
mi ta masha rutiná
y mi lesnan mi no tin nodo di prepará!!!

Wel, wel,
como maestro bo ta aceptá!
Y bo trabao serca nos
te na bo penshon ta sigurá!!!!!

Bo ta funcshoná?
Si,
siguramente cu si!
Bo ta casá?
No,
y esey nunca lo mi ta!!!
Bo ta bibá?
Si,
bibá si y casá no!!!!
Bo religion bo ta profesá?
Wel, mi ta profesá,
pero mi'n por bisa cu mi ta practicá!!!

Wel, laga nos wak....
Bo tin mas cu diez aña ta traha?
No,
ta algun aña pasá
mi a cuminsá,
pero e bentaha ta
cu te ainda mi no ta frustrá!!!

Hm, hm...
wel, wel...
eseynan ta motibo
pa bo wordo kitá!!!

Kiko bo di?
Cu bo ta funcshoná?
Sorry, pero esey pa nos no ta conta!!!
Mas ta pisa:
cu bo tin mas cu diez aña ta traha.
Y ademas bo mester ta casá y practicá!!!
Y ademas bo mester ta casá y no bibá!!!
Y bo religion bo mester ta profesá y
Y comprendé nos bon: practicá!!!
Awor ta tempo di economisá.
Nos no tin tempo di pensa.
Tampoco di evaluá ken ta funcshoná!
Y nos no tin tempo pa studia
unda y con nos por y mester haci renobashon
den nos educashon
p'asina e por bira mihó!

Asina ta:
PAKETÁ!!!!!
Pasobra bo ta kitá!!!!!

Philomena Wong



door Rinus de Graaff

HARDLOPEN OP (2) ARUBA

DOKTERSTEST

M'n eerste stukje over hardlopen (S&K no. 5, '85) eindigde met de woorden: "Nog even geduld". Door allerlei oorzaken is het vervolg enkele maanden blijven liggen. We vatten de draad nu weer op. Alvorens met het praktische gedeelte te beginnen, zullen we eerst uw lichamelijke konditie onder de loep nemen. Bent u gezond en nog niet op "leeftijd", laten we zeggen: de veertig gepasseerd, dan is het niet persé noodzakelijk dat u zich door de huisarts laat onderzoeken. Bent u wat ouder, heeft u bepaalde klachten of bent u zwaarlijvig, ga dan naar de dokter. Van zijn advies zal het dan afhangen of u met lopen kunt beginnen. Is uw hart in orde, liefst gekontroleerd na enige inspanning, dan zal hij u het groene licht geven. Maar dan zijn we er nog niet. Bij sommige mensen zijn beide benen niet van gelijke lengte. Dit verschil kan soms oplopen tot 2 centimeter. Deze afwijking kan leiden tot Achillespees- en knieblessures. Meestal komen de benen er bekaaid af bij een medisch onderzoek, terwijl deze onderdanen het meeste werk moeten verzetten. Let er dus bij het doktersonderzoek op dat de lengte van beide benen gemeten wordt. Ook voor degenen die al wat aan sport gedaan hebben, is het noodzakelijk dat de lengte van de benen gekontroleerd wordt. Door een simpele hakverhoging kan dit euvel verholpen worden.
Ook is het belangrijk te laten onderzoeken of u geen doorgelopen of platvoeten heeft. Deze handicap kan zeer hinderlijke knieblessures opleveren. Een steunzooltje kan dit probleem de wereld uithelpen. Ikzelf had me blessures kunnen besparen, wanneer ik me wat eerder op de hoogte had gesteld van het medische aspekt van het hardlopen. De laatste jaren loop ik blessurevrij.
Uiteraard kunnen nog andere stoornissen optreden, maar knie- en Achillespeesblessures komen bij hardlopers het meest voor. Zeer berucht is de zgn. "hardloperknie".
Goed, we zijn "goedgekeurd" en eventueel "aangepast".

UITRUSTING

De volgende stap is het aanschaffen van een paar loopschoenen. Deze aankoop is zeer belangrijk: het kan u behoeden voor blessures. Laat u niet verleiden een vederlicht wedstrijdschoentje aan te schaffen. Zoek het in de schoenen met een dikke zool, vooral bij de hiel. U loopt op Aruba bij voorkeur op verharde wegen, de zool bij de hiel moet dus goed kunnen doorveren (fig. I).
Net zoals de "grip" van een tennisracket goed moet passen, is dit ook bij loopschoenen het geval. Een schoen moet lekker zitten. Draag de sokken waarmee u van plan bent te gaan lopen, bij het passen van de schoenen. Loop en jog er in de zaak even op. De schoen moet buigzaam zijn op de bal van de voet. U moet de losse schoen met heel weinig kracht goed kunnen buigen met de hand. Een paar goede schoenen komt u op een uitgave van plm. f. 75,— tot f. 100,—.
Naast de schoenen is de kleding van groot belang, maar geef daar in het begin niet teveel geld aan uit. Een korte broek en een oud t-shirt waarvan u de mouwen afknipt is alles wat u de eerste tijd nodig heeft.

WARMING-UP

Uw uitrusting is nu klaar en u kunt beginnen. Houd u steeds voor dat het geen wedstrijd is, het is de bedoeling dat u er plezier aan beleeft. Voordat u naar buiten gaat is het zaak eerst wat losmakende oefeningen te doen. Deze warming-up is erg belangrijk, omdat koude spieren veel sneller gevoelig zijn voor blessures dan warme. Vooral wanneer zij korter geworden zijn door het gebrek aan regelmatige training. Ik zal geen serie oefeningen beschrijven, maar ik raad u aan een boekje over hardlopen aan te schaffen, daar staan diverse losmakende oefeningen in beschreven. Losmakende oefeningen bestaan uit: armbewegingen, doorhurken, voorwaarts buigen, zijwaarts buigen en rompzwaaien. Na een minuut of tien kunt u zich op de weg begeven.

HOE SNEL, HOE VER

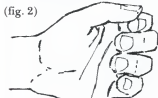
Ga u geen vragen stellen: hoe snel moet ik gaan en hoe lang moet ik lopen? In het begin gaat het alleen om lopen in tijd, niet om de afstand. Begin met een paar honderd meter stevig te →



wandelen, gaat dit zonder bezwaar dan kunt u proberen wat te gaan joggen. Let op uw ademhaling, u mag diep ademhalen maar beslist niet buiten adem raken, ga dan weer wandelen. Zorg dat u niet te ver van huis raakt, u moet ook weer terug.
Bent u in zeer slechte konditie dan zult u dit programma enkele maanden moeten aanhouden. Daarna zal het beter gaan, de wandelstukken tussen het joggen zullen steeds korter worden. De eerste dag zult u ongeveer 10 minuten in aktie zijn. Na enkele weken kunt u dat geleidelijk opvoeren. Word dus niet ongeduldig. Een jarenlange bewegingsarmoede kan niet in enkele dagen worden weggewerkt. Loop u in het begin dus niet over de kop. U moet er plezier in behouden. Om overgewicht en een nicotinevergiftiging kwijt te raken, kunnen vele maanden nodig zijn. Train ook regelmatig, liefst elke dag of, als het niet anders kan, om de dag. Sla niet een week over, want dan kunt u weer opnieuw beginnen.

STIJL VAN LOPEN

Laat u niet verleiden de soepele lange passen van o.a. Gerald Arrindell of Roberto Arends te imiteren, om het maar eens bij de plaatselijke vedetten te houden. Maak passen waarbij u zich het prettigst voelt. Mocht uw stijl dan niet voor een schoonheidsprijs in aanmerking komen, denk dan maar aan de legendarische Emile Zatopek, die aan de lopende band wereldrecords verbeterde, in een stijl die hem de bijnaam "de lokomotief" opleverde.
Waar u wel op moet letten is, dat u spanningen vermijdt. Span uw hals- en schouderspieren niet en klem uw kaken niet op elkaar. Gebalde vuisten roepen eveneens spanning op, buig de vingers licht, de duim moet daarbij licht op de wijsvinger drukken. Houd de armen gebogen, losjes langs het lichaam en beweeg ze gemakkelijk in voorwaartse richting (fig. 2).

(fig. 2)


Zet bij het neerkomen de hiel eerst op de grond, wikkel de voet af en zet dan weer af op de bal van de voet (fig. 3).
Het is niet noodzakelijk de knieën hoog op te heffen of de voeten ver van de grond te tillen.

WRAAK

In een Amerikaans tijdschrift kwam ik het volgende verhaaltje tegen. Het moet waar gebeurd zijn.
Op een middag, tijdens een training, werd een bekende lange-afstandloper in Amerika herhaaldelijk lastig gevallen door één en dezelfde auto. Later op de dag ontwaarde de loper zijn kwelgeest van die middag, wachtend voor een stoplicht. Hij bedacht zich geen moment, maar nam een flinke aanloop en liet drie forse deuken achter in kofferdeksel, dak en motorkap. Hoe dit verder is afgelopen vermeldt het tijdschrift niet. Maar het is wel een treffend voorbeeld van hoe een gemotiveerde loper met zijn hobby bezig is.

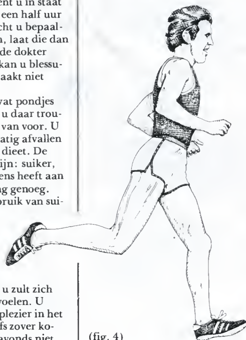


(fig. 3) ***Het afwikkelen van de voet***

Loop rechtop en richt uw blik schuin voor u op de weg. U vindt vanzelf de voor u natuurlijke paslengte (fig. 4).
De ademhaling zal ook natuurlijk verlopen. Gebruik uw mond en neus volledig bij het ademhalen. Haal zo diep en ritmisch mogelijk adem. Voor de veiligheid lopen we aan de linkerkant van de weg, u ziet dan het verkeer aankomen.
Geleidelijk aan gaan we langer lopen, wandelen is niet meer nodig. Uw tempo kunt u wat opvoeren, maar breng het onmiddellijk terug wanneer u merkt dat uw ademhaling het niet bij kan benen. Luister goed naar uw lichaam, het geeft namelijk signalen wanneer er iets mis dreigt te gaan. Forceer dan niets, maar wandel dan rustig naar huis of uw auto.
Na een half jaar bent u in staat zonder problemen een half uur hard te lopen. Mocht u bepaalde klachten krijgen, laat die dan onmiddellijk door de dokter onderzoeken. Het kan u blessures besparen en u raakt niet achterop.
Inmiddels bent u wat pondjes kwijtgeraakt. Stelt u daar trouwens niet al te veel van voor. U kunt alleen regelmatig afvallen met een aangepast dieet. De grootste vijanden zijn: suiker, zout en vet. Een mens heeft aan 1 gram zout per dag genoeg. Verminder het gebruik van suiker, zout en vet en u zult zich steeds beter gaan voelen. U krijgt steeds meer plezier in het lopen. Het kan zelfs zover komen, dat u zich 's avonds niet prettig voelt, wanneer u een training heeft moeten overslaan. Lopen kan een soort verslaving worden. Maar wel een prettige verslaving.

VOEDING

Hoewel ik u geen speciaal dieet wil gaan voorschrijven, is het wel noodzakelijk dat het voedsel dat u dagelijks verwerkt de juiste bestanddelen in voldoende mate bevat. Er is een eenvoudig middel: de z.g. "schijf van vijf", die vijf groepen voedingsmiddelen vertegenwoordigt. De enige regel is: eet elke dag iets uit elke groep. U behoeft zich dan geen zorgen te maken of u wel voldoende vitamines en mineralen krijgt.
Groep 1: *melk- en melkprodukten* leveren dierlijk eiwit, calcium en vitamine B2.
Groep 2: *aardappelen, groente en fruit* zijn vooral belangrijke bronnen van mineralen, vitamine C en ijzer.
Groep 3: *vlees, vis, eieren, kaas en peulvruchten* zijn rijk aan eiwit, mineralen en vitamines van de B-groep.
Groep 4: *boter of margarine* levert behalve energie, ook de onmisbare vitamines A en D.
Groep 5: *brood en andere graanprodukten* leveren energie, voornamelijk in de vorm van koolhydraten, daarnaast plantaardige eiwitten, vitamines van de B-groep en ijzer. Bruinbrood, roggebrood en andere produkten, waarin de volle graankorrel is verwerkt, zijn beter dan witbrood. Voedingsvezel bevordert de darmbewegingen en voorkomt hardlijvigheid.
Wanneer u maar elke dag iets uit deze vijf groepen naar binnen werkt, dan heeft uw lichaam geen behoefte aan allerlei flesjes en potjes, die in elke botica te kust en te keur aangeprijsd worden. Wat ook zeer belangrijk is: drink regelmatig water, voor en na de training, om de waterhuishouding in uw lichaam op peil te houden.
Men hoort wel eens het verhaaltje: "Als je veel zweet, moet je zouttabletten gebruiken". Doe dat nooit. Als u zweet, verliest u naar verhouding meer water dan zout en het in het lichaam achterblijvende vocht wordt dus steeds zouter. Het nemen van zouttabletten verergert deze toestand. →



(fig. 4)

KRAMP

De behandeling van spierkramp bestaat uit rekken en knijpen. Als het de kuitspier is knijp dan met een hand in de spier zelf en rek hem, door met de andere hand de voorvoet omhoog te trekken.



Ook hoor je wel eens het fabeltje: "Drink weinig of niets tijdens een wedstrijd". Het tegendeel is waar, u moet veel en regelmatig drinken. Het lichaam verliest grote hoeveelheden water tijdens inspanning en zeker in ons Arubaans klimaat. U zweet niet alleen, maar ook verdwijnt er bij elke ademstoot waterdamp uit uw longen door uw mond.

Wacht niet met drinken tot u dorst krijgt, want uw lichaam raakt 1 tot 2 liter vocht kwijt, voordat het dorstgevoel ontstaat. Tijdens het trainen kan het drinken een probleem worden. Het is niet prettig om met een fles water te gaan lopen. Misschien kunt u zodanige parkoersen uitzetten, dat u langs huizen van bekenden kunt lopen, waar u wat kunt gaan drinken. Op het Pova-parkoers kunt u bij uw auto wat water klaarzetten. Mocht de nood erg hoog worden dan kunt u bij elk huis op Aruba aankloppen, ik denk dat geen enkele Arubaan u een glas water zal weigeren.

REKOEFENINGEN

We hebben het al gehad over de warming-up. Na de training is het noodzakelijk enkele rekoefeningen te doen. In bijgaand kadertje (fig. 5) worden er enkele beschreven. Verwaarloos dat niet, het vermindert uw kans op blessures. Trouwens, deze rekoefeningen kunt u meerdere malen per dag herhalen, u wordt er veerkrachtiger van. Heeft u wat meer tijd, dan is het nuttig om uw Achillespezen op te rekken en de spieren van de kniegewrichten te versterken (fig. 6/7 en 8). Hardlopen op



Een veteraan in aktie.

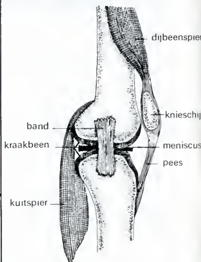
zand is ook een ideale manier om de spieren rondom het kniegewricht te versterken. Wilt u hierover wat meer weten, schaf dan de Elseviers Medische Sportgids aan. Eigenlijk een "must" voor elke sportbeoefenaar. Het zal u zeker behoeden voor vervelende blessures.

GEVORDERDE TRAINING

Na een half jaar bent u in staat om probleemloos een half uur hard te lopen. Maar u wilt meer, liefst gaan deelnemen aan wedstrijden. Dat is uitstekend. Uw training moet u nu wat meer gaan variëren. Bijvoorbeeld, op maandag loopt u een parkoers van 5 kilometer. Dinsdag kunt u dan wat intervaltraining gaan doen. Intervaltraining is kortere afstanden lopen in een hoger tempo. Het beste kunt u dat doen in het stadion. Een rondje is 400 meter. Na wat opwarmrondjes en rekoefeningen loopt u een 400 meter op volle snelheid of in ieder geval zo hard als u kunt, waarna u een rondje of twee langzaam uitloopt, daarna weer 400 meter hard. U kunt dit afwisselen met afstanden van 200 meter, 800 en 1000 meter. Na elke inspanning rustig uitlopen.

Een goede graadmeter is uw polsslag te kontroleren. Is deze weer gedaald tot onder de 120 dan kunt u er weer even tegenaan. Het is niet de bedoeling dat u ook op de korte afstanden een meester wordt, want dat gaat in de praktijk niet samen. Een sprinter heeft een andere looptechniek dan een lange afstandloper. Het komt dan ook niet voor, dat een goede 400 meterloper ook op de 10 kilometer uitblinkt. Het voordeel van intervaltraining is, dat u tijdens een wedstrijd een versnellinkje kunt maken om bijvoorbeeld bij een groepje dat voor u loopt, aan te haken.
Wilt u het heel serieus aanpakken, koop dan een paar "spikes" en een stopwatch. Spikes zijn lichte loopschoenen met punten eronder. Geschikt voor zachtere ondergronden. Omdat ze nogal hard zijn en absoluut geen vering hebben zijn ze ongeschikt voor langere afstanden, ook al is het een veldloop.
Neem de tijden over de diverse afstanden op, b.v. 200, 400 en 800 meter. Na enkele maanden merkt u aan de tijden dat er vooruitgang wordt geboekt. Een richttijd op de 400 meter kan ik u wel geven. Bent u na enkele maanden interval in staat de 400 meter af te leggen in 65 sekonden, dan heeft u zich uitstekend ontwikkeld.
We gaan verder. Op de woensdag kunt u een wat heuvelachtiger parkoers uitlopen, de donderdag weer wat kalmer aan en vrijdag een duurloop van laten we zeggen tussen de 10 en 15 kilometer. In het weekend kunt u dan een rustdag nemen, laten we aannemen zaterdag. 's Zondags een rustig loopje langs het strand met tot slot een eind zwemmen. 's Zondags- →

Plaatsen waar de knie geblesseerd kan raken



4 BELANGRIJKE REKOEFENINGEN

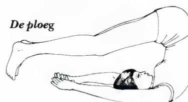
(fig. 5)



Tenen aanraken



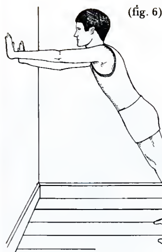
Japanse spreidstand



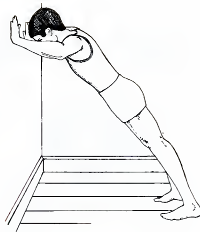
De ploeg



Oprekken van de lendespier


(fig. 6)

TWEE MANIEREN OM DE ACHILLESPEES TE REKKEN



Opdrukken tegen muur

Ga tenminste 1.25 meter van een muur af staan, met de handpalmen plat er tegenaan en een rechte rug. Breng uw lichaam dichter bij de muur door de armen te buigen. Als u de hielen op de grond houdt worden uw Achillespezen en kuitspier gerekt. Houdt deze positie tien tellen vast, verminder de spanning door de armen weer te strekken en zo uw lichaam van de muur af te drukken. Tenminste vijf keer herhalen.

avonds voelt u zich dan als herboren en bent u weer in staat de wekelijkse beslommeringen op u te nemen.
Het is dus zaak afwisseling te brengen in uw trainingen. Wissel zware dagen af met lichtere. Zijn uw spieren nog niet hersteld van een zware training, forceer ze dan niet maar las een extra rustdag in. Voorop moet blijven staan, dat u er plezier in blijft behouden. Ondertussen is uw konditie al met sprongen vooruit gegaan. U rookt niet meer en ook het drinken van alcohol is aan banden gelegd. Het drinken van een biertje kan geen kwaad, tenslotte zitten er koolhydraten en ijzer in.
Het wordt tijd dat u eens deelneemt aan een wedstrijd.

WEDSTRIJDEN

Een goed idee! Van wedstrijdsport blijft toch een zekere bekoring uitgaan. De Arubaanse Atletiekbond organiseert elk jaar een serie wedstrijden en IDEFRE is aktief op de langere afstanden.
In de maand januari heeft de Atletiekbond een serie veldlopen op het programma staan van 3000 tot hooguit 5000 meter. Het aantrekkelijke van lopen is dat er gelopen wordt in leeftijdsklassen van 5 jaar. De open klasse loopt tot 30 jaar, daarna in leeftijdsklassen van 5 jaar. Dus ook de oudere loper kan een winnaar worden. Zelfs voor 50-jarigen is er een klasse, en die zijn er op Aruba.
Die veldlopen komen voor u dus te vroeg; alle wedstrijden in het eerste halfjaar van 1986 zijn voor u nog taboe. Na de veldlopen volgen langere afstandslopen op de weg. De boulevardloop op 30 april is wel een hoogtepunt in het wedstrijdgebeuren. Dat is een 10 kilometerloop over de boulevard. De start is op Malmok en de finish bij het VAD-gebouw. Het parkoers is vlak en u heeft weinig last van de wind, alleen op het laatste stuk, voorbij Tamarijn Beach Hotel, heeft u de wind schuin tegen. Hierna volgt nog een 10 kilometerloop, georganiseerd door het Concorde Hotel.

Na de grote vakantie start IDEFRE met de loop Noord-Santa Cruz. Deze loop zou voor u het begin kunnen zijn van uw wedstrijdloopbaan. Een niet al te zwaar parkoers van 10 kilometer in de vroege ochtenduren.

Inmiddels is er een Aruba Road Runners Club ontstaan, die de lange afsrandsloopnummers van IDEFRE heeft overgenomen.

DE OUDERE LOPER

Wanneer men ouder wordt behoeft men zich er bij voorbaat niet bij neer te leggen dat geen topprestaties meer geleverd kunnen worden. Er worden zelfs wereldkampioenschappen voor veteranen georganiseerd. Op oudere leeftijd mogen de spieren en gewrichten wat van hun elasticiteit verliezen, maar dat is een natuurlijk verschijnsel. Het betekent wel dat de warming-up en het inlopen voor een wedstrijd dubbel belangrijk zijn.
Vele marathonlopers hebben verklaard dat de inspanningen van een marathon veel gemakkelijker te verwerken zijn op wat oudere leeftijd. Vele jongere lopers hebben moeten ervaren dat zij na het passeren van het 30-kilometerpunt, waar de marathon eigenlijk begint, voorbijgelopen worden door ouderen.
In Nederland is de Amsterdammer Piet van Alphen een goed voorbeeld van hoe men op gevorderde leeftijd nog uitstekende prestaties kan leveren. Op 50-jarige leeftijd liep Piet van Alphen de marathon nog in een tijd van 2 uur en 22 minuten. Het officieuze wereldrecord ligt in de buurt van 2 uur en 7 minuten.
Op Aruba zijn het de veertigers Fabian Tromp (41) en de auteur van dit artikel (49) die in het totaalklassement tot goede klasseringen komen.

DE VROUW EN HET HARDLOPEN

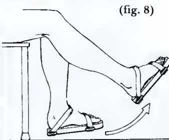
Er bestaat tussen man en vrouw geen verschil wat betreft het hardlopen, behalve misschien in de kleding. De opvatting dat vrouwen het zwakke geslacht vormen is in de atletiek allang achterhaalt. Liepen vroeger de vrouwen op de Olympische Spelen als langste afstand de 3000 meter, tegenwoordig is deze diskriminatie opgeheven. Ook voor vrouwen worden er 5000 en 10.000 meter-wedstrijden georganiseerd. Het vrouwen-hardlopen zit dan ook danig in de lift. De grote achterstand op de mannen wordt snel ingelopen. Volgens mij zijn de vrouwen door hun tengere lichaamsbouw betere lange afstandlopers dan mannen. Het zal dan ook een kwestie van enkele jaren zijn, of de vrouwen hebben de →

Op hellende ondergrond staan

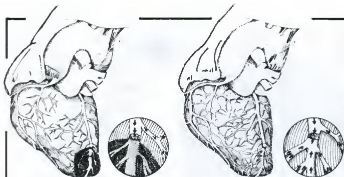

(fig. 7)

Leg een plank of plaat van tenminste 30 x 50 cm met een uiteinde tegen de muur en met het andere uiteinde op een verhoging van ca. 5 cm dikte. Ga met uw rug en uw hielen op de plaat tegen de muur aan gedrukt staan gedurende twintig tot dertig minuten. Om de verveling te verdrijven kunt u een boek lezen of TV kijken.
Na één tot twee weken zullen uw Achillespezen zover gerekt zijn dat u een blok van 10 cm dikte als verhoging kunt gebruiken. Naarmate de pezen verder uitrekken kunt u er nog boeken van oplopende dikte onder leggen om de hellingshoek nog verder te vergroten. Omdat de verkregen soepelheid binnen korte tijd weer verloren gaat, moet u deze rekoefeningen dagelijks doen.

Strekoefening voor het kniegewricht


(fig. 8)

Bevestig een gewicht van 2-1|2 kg. aan uw schoenen of aan uw voeten. Dit is een niet al te kostbare investering. Ga op een rechte stoel zitten. Hef langzaam een onderbeen tot ongeveer 45 graden. Houd het been gedurende een volle tel in die positie. Tien keer uitvoeren, daarna een halve minuut rusten. Vier maal herhalen daarna hetzelfde met het andere been.



UW HART

Het hart, dat ongeveer zo groot is als een mannenvuist, is de beste pomp die we kennen. Gemiddeld geeft het 40 miljoen slagen per jaar en ruim 2800 miljoen slagen in een heel leven. Bij iemand van gemiddelde grootte pompt het dagelijks ruim 16.000 liter bloed door bijna 100.000 km. aan bloedvaten.
Links: de meest voorkomende vorm van hartinfarct: een vetprop belet de bloedvoorziening en dat deel van de hartspier dat niet langer door het verstopte bloedvat wordt verzorgd sterft af.
Rechts: elk deel van de hartspier wordt door meer dan één slagadertakje van bloed voorzien.



Hoe jonger hoe beter.

historisch gegroeide achterstand ingelopen. De vrouw hoeft zich in de training ten opzichte van de man geen enkele beperking op te leggen.
Op Aruba hebben we in Lia Meelis een treffend bewijs van deze opvatting. In New York liep ze de marathon binnen de drie uur. Nog geen enkele Arubaanse hardloper heeft dit gepresteerd.

SLOTOPMERKINGEN

Hierbij wil ik het laten. Het is uiteraard een vrij summier artikel geworden, maar wilt u meer te weten komen over het hardlopen dan raad ik u aan enkele boekjes over het hardlopen aan te schaffen. De reeds genoemde Elseviers Medische Sportgids mag dan zeker niet ontbreken.
Over wedstrijden valt nog wel het een en ander te vertellen. Misschien dat ik daar later nog het een en ander over schrijf. In ieder geval hoop ik dat door deze twee stukjes mensen geïnteresseerd zijn geraakt in het lopen en het ook daadwerkelijk gaan beoefenen. U zult er geen spijt van krijgen. Uw leven krijgt een andere wending. Uw konditie gaat met sprongen vooruit, u bent in staat problemen energieker aan te pakken. U wordt een ander en beter mens.
Succes en tot ziens bij de wedstrijden.

In 1971 besloot Jeff Darman de marathon binnen drie uur te lopen. "Ik was toen", zei hij, "een dikke slappeling. Ik rookte en ik raakte al buiten adem als ik een trap was opgelopen". Drie jaar later en vijftig pondjes lichter liep hij bij een wedstrijd in Boston inderdaad de marathon in drie uur. "Hoewel er zeventienhonderd marathonlopers in de Verenigde Staten een betere tijd liepen dan ik, was het voor mij een grote prestatie", zei Darman, die thans de voorzitter is van de Road Runners Club of America, de grootste hardlopersorganisatie van dat land, met 35.000 leden.

Plaats waar bij Achillespees-ontsteking pijn wordt gevoeld



Met het atletiekbedrijven in het Wilhelmina Stadion blijft het triest gesteld. De loopbaan ligt er allerbelabberdst bij. Vooral na een regentijd is de baan volgegroeid. Harry Janssen, voorzitter van de Arubaanse Atletiekbond, heeft een mini-tractor waarmee gras gemaaid kan worden, aangeschaft. Met behulp van enkele bestuursleden en pupillen wordt het loopgedeelte weer vrijgemaakt. Het wordt de hoogste tijd dat de nieuwe regering van Aruba het stadionprobleem grondig aanpakt. Er is talent op Aruba maar de faciliteiten remmen de ontwikkeling.



GRAWATA

Eén ding is wel duidelijk geworden door de kwestie-Melchior: we krijgen na de verkiezing in Nederland zeker een andere minister voor Antilliaanse en Arubaanse Zaken...

***

Onze Nel: wat een miskend genie, wat een schrijverd is die man! Wat een kritische geest en fijnbesnaardheid, wat een sociaal, humanitair gevoel! Kandidaat voor de Nobelprijs voor de vrede?

***

Door dat staaltje van *super-naïviteit* van de coalitie hebben wij de twijfelachtige eer verkregen het eerste land ter wereld te zijn dat de eerste maanden van zijn autonomie inging zonder een functionerende volksvertegenwoordiging...

***

Trouwens, we zijn ook het eerste land dat al bij de start zijn eigen, fel-bevochten identiteit verloochent door op de nummerplaten *'Aruba N.A.'* te laten drukken. (Maar dàt is wel een graadje erger dan 'naïviteit'...)

***

Wat maakt die Bankiersvereniging opeens een hoop lawaai! Vroeger wist je niet eens dat ze bestond. Of zou ze de verkiezing hebben gewonnen...





MOVE YOUR HIP . . .